



### Montag

- 10:00 Uhr –10:30 Uhr  
**Hausvorstellung & Gästeinformation** (Treffpunkt in der Galerie)  
Entdecken Sie die Umgebung des Hotels und informieren Sie sich über unser Haus, über Freizeitmöglichkeiten, die Region und das Gäste-Programm. Mit **Apero** in der Galerie inkl. Vital-Cocktail
- 10:30–11:30 Uhr  
**Nordic Walking** (Treffpunkt an der Rezeption)  
Für Anfänger & Fortgeschrittene – Sie laufen individuell Ihr Tempo während unser Personal Trainer Sie für dieses effektive Bewegungstraining anleitet.
- 14:00–15:30  
**Rückentraining** (Treffpunkt im Konferenzraum)  
Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und erlernen Sie alltagstaugliche Übungen mit Effizienz und Freude

### Dienstag

- 10:00 Uhr –10:15 Uhr  
**Kleine Auszeit – Ein Stück Himmel am Morgen**  
Kreative Gedankenanstöße für den Tag im Lesezimmer
- 14:00 Uhr – 15:30 Uhr (im Konferenzraum):  
**Vortrag: „Gesund leben - Ganzheitlich entspannen“**  
Lauschen Sie dem spannenden Vortrag von Dr. Steinfurth und stellen Sie Ihre Fragen an den beliebten Sucht- & Psychotherapeuten, Internisten und Neurologen

### Mittwoch

- 09:30–10:15  
**Aqua Fit** – (Treffpunkt im Hallenbad)  
Starten Sie fit und frisch in den Tag mit Wassergymnastik  
Übungen die Spass machen für Jedermann.

### Donnerstag

- 10:00 Uhr –10:15 Uhr  
**Kleine Auszeit – Ein Stück Himmel am Morgen**  
Kreative Gedankenanstöße für den Tag im Lesezimmer
- 10:30–11:15 Uhr  
**Nordic Walking** (siehe Montag)
- 11:15–12:45 Uhr  
**Entspannungstraining**  
(siehe Dienstag)

### Freitag

- 09:30–10:15 Uhr  
**Nordic Walking** (siehe Montag)
- 10:15 –11:45 Uhr  
**Entspannungstraining** (siehe Donnerstag)

### Samstag

- 14:30 Uhr –15:00 Uhr  
**Hausvorstellung & Gästeinformation** (siehe Mo.)
- Nachmittag 15:00 Uhr –17:00 Uhr  
**geführte Wanderung oder Nordic Walking – probieren, testen, reinschnuppern**  
(Treffpunkt an der Rezeption)  
Für Anfänger & Fortgeschrittene – Sie laufen individuell Ihr Tempo während unser Personal Trainer Sie in die Technik einführt mit individueller Tour nach Abstimmung.

